



¿CÓMO DISTINGUIR EL HAMBRE DE LOS ANTOJOS?

En ocasiones, solemos confundir el hambre y los antojos, principalmente cuando se establece un régimen alimenticio estricto. **Si bien no es sano restringir demasiado la alimentación, ceder a los antojos puede estropear el esfuerzo y la dedicación que se han puesto para seguir un estilo de vida saludable.**

ClikiSalud te ayuda a reconocer la diferencia entre un antojo y el hambre. Recuerda que no debes privarte de todos tus alimentos favoritos; en su lugar, come con moderación y cuida tus porciones.

Antojos

- Por lo general, son de alimentos reconfortantes como dulces y alimentos grasos.
- A menudo, son causados por sentimientos negativos.
- Llevan a comer de un modo que te sientes bien al principio, y culpable después.
- Aumentan durante el embarazo y el ciclo menstrual de una mujer.
- Pueden ser más fuertes cuando estás a dieta, especialmente si estás renunciando a tus alimentos favoritos.
- Ocurren incluso después de haber comido recientemente.
- Pasan con el tiempo

Hambre

- Generalmente, aparece cuando no has comido durante varias horas.
- Da como resultado un rugido en el estómago, dolor de cabeza o sensación de debilidad.
- No se trata de ansias por un alimento específico.
- Puede satisfacerse con un bocadillo o comida saludable.
- No pasa con el tiempo.

Especialistas recomiendan recurrir a distracciones si surgen muchos antojos durante el día. Intenta llamar a un amigo, escuchar música, dar un paseo o andar en bicicleta. Si un sentimiento negativo está causando tu antojo, usa un autodiscurso positivo, haz ejercicio o realiza una actividad divertida.

Vía: ClickiSalud